

Chef Pepín



## Recetas del Chef Pepín

### **CARNES**

#### **ALBONDIGAS CON SALSA**

##### *INGREDIENTES:*

- 1½ Libra de carne de res molida
- ½ Cebolla molida
- ½ Pimiento verde molido
- 2 Huevos
- 1/8 Cucharadita de pimienta molida
- 1 Taza de avena
- 1 Cucharadita de mostaza
- 1 Cucharadita de sal
- ¼ Taza de leche
- ¾ Taza de avena

##### *PREPARACION:*

Une todos los ingredientes dentro de un recipiente (bowl) y arma las albóndigas.

Pásalas por el colchón de avena molida y sofríelas en aceite caliente hasta dorarlas.

Chef Pepín



## Recetas del Chef Pepín

### **SALSA**

#### *INGREDIENTES:*

- 1/4 Taza de aceite
- 1/3 Taza de salsa de ketchup
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cebolla mediana
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Pimiento verde
- 1/2 Taza vino seco
- 1 Lata (8 onzas) salsa de tomate

#### *PREPARACION:*

Sofríe el ajo, la cebolla y el pimiento verde en el aceite caliente, añade los demás ingredientes y revuélvelos bien hasta que la preparación empiece a hervir.

Coloca las albóndigas en la salsa y cocínalas a fuego lento por 30 minutos.